

Moldawien

Călărași

Es gibt kaum ein moldawisches Dorf, in dem nicht irgend jemand das Küferhandwerk betreibt. Denn Fässer werden viele gebraucht: Allerorten wächst der Wein und der will abgefüllt werden. Für das Einlegen von Kohl und für die in großer Zahl geernteten Wassermelonen werden ebenfalls Fässer benötigt.



In den Dörfern entlang des Grenzflusses Prut geht das Leben noch einen gemächlichen Gang. Eine öffentliche Wasserversorgung gibt es nicht und so teilen sich immer mehrere Familien einen Brunnen, von denen viele kunstvoll verziert sind. Hauptnahrungsmittel der Menschen hier ist – neben dem Wein, den man schon zum Frühstück trinkt – *Mămăligă*, ein Maisbrei, der so fest ist, daß er auch anstelle von Brot gegessen wird. Eines der bekanntesten moldawischen Gerichte ist jedoch die Soljanka, die in der

DDR-Gastronomie zu zweifelhafter Berühmtheit gelangt ist. Dabei ist eine echte Soljanka eine Delikatesse. Der Ursprung der dickflüssigen, würzigen und säuerlichen Suppe liegt wahrscheinlich im 17. Jahrhundert. Man unterscheidet im wesentlichen zwischen drei Arten, je nachdem, ob Fleisch, Fisch oder Pilze die vorherrschende Zutat sind. Gemeinsam ist allen Varianten der Soljanka, daß sie Salzgurken und deren Lake enthalten, oft auch Kohl, Salzpilze, Sauerrahm und Dill. Für die Zubereitung wird zuerst Gurkenlake aufgekocht, die man mit Fleisch- oder Fischbrühe auffüllt und mit Sauerrahm abschmeckt.

In dem Familienbetrieb von Jura David muß jeder mit anpacken, auch seine Frau und ihre fünf Kinder. Das ist Voraussetzung, wenn man es im armen Moldawien – das zwischen Rumänien und der Ukraine gelegen ist – zu etwas bringen will. Der 39-jährige Landwirt bestellt seine drei Hektar Ackerfläche ohne Maschinen, denn die kann er sich nicht leisten. Aber alles was auf seinen Äckern wächst, wird biologisch angebaut.

Sieben Uhr morgens. Für Familie David beginnt ein neuer Arbeitstag. Jura David, seine Frau Vera und ihre fünf Kinder im Alter von sieben bis siebzehn Jahren klettern aus dem alten Transporter. Sie holen Hacken und Eimer aus dem Laderaum und marschieren zu einem Feld mit Wassermelonen. Jura und seine Familie beginnen mit dem Jäten des Unkrauts. Weil Geld in Moldawien knapp ist, kann sich kaum ein Bauer Pflanzenschutzmittel leisten. Doch Jura geht es nicht nur ums Geld. Der 39-jährige Landwirt hält nicht viel von der chemischen Keule. Er versucht, seine Felder ökologisch zu bestellen. Nur so, davon ist er überzeugt, bekommt man aromatisches Gemüse.



Wie alle Landbewohner erhielten auch Iura und Vera nach der Unabhängigkeit Moldawiens und der Auflösung der Kolchosen ein Stück Land zugeteilt. Iura kaufte zu den bescheidenen anderthalb Hektar Land noch zwei dazu und beschloß, sich auf Gemüseanbau zu konzentrieren und die Produkte überwiegend selbst zu vermarkten. Der experimentierfreudige Landwirt probierte in den letzten Jahren etliche Tomatensorten aus. Von einem Professor, bei dem er

Landwirtschaft studierte, hat er zahlreiche Eigenzüchtungen bekommen. Iuras Tomaten sind die besten in der Gegend, und sie sind früher reif als die der anderen Landwirte.

Auf dem örtlichen Markt will Jura möglichst viel von seiner Ernte zu verkaufen. Denn hier bekommt er bessere Preise als beim Großhändler. Da Jura selbst keine Zeit hat, am Stand zu stehen, hat er Mari-cica engagiert, die eine patente Verkäuferin ist – in der noch jungen Marktwirtschaft Moldawiens wichtiger denn je.

Neben der harten Arbeit auf ihrem Hof bleibt den Davids aber noch genügend Zeit zum Leben – und zum Feiern mit den Freunden. Bei diesen Festen bereiten Vera und ihre Freundinnen typisch moldawische Gerichte zu: *Găluşte* zum Beispiel – mit Reis und Hack gefüllte Paprikaschoten, Kohl- und Weinblätter. Dazu gibt es Fleischspieße vom Grill – seit jeher eine Domäne der Männer.

Zamă

Eintopf mit hausgemachten Nudeln

Dieser klassische Eintopf, der durch Zitronensaft eine frische, mit dem Geschmack des Hühnerfleisches sehr gut harmonisierende Note bekommt, wird durch hausgemachte Nudeln zu einer besonderen Delikatesse. Am besten schmeckt er frisch zubereitet, wenn die Nudeln nicht zerkocht sind.

Für 4-6 Portionen:

Suppe:

1 fleischiges ausgenommenes Suppenhuhn,
3 Lorbeerblätter,
Salz,
1 mittelgroße Zwiebel,
2 Möhren,
¼ Kopf Sellerie,
6 mittelgroße, festkochende Kartoffeln,
1 grüne Paprikaschote,
1 große, feste Tomate,
Saft einer halben Zitrone,
¼ Bund Petersilie (kraus oder glatt),
¼ Bund Dill,
1 Zweig Liebstöckel,
Pfeffer



Nudeln:

200 g Hartweizenmehl (ersatzweise 150 g Spätzle-Nudelmehl und 50 g Hartweizengrieß),
1 Prise Salz,
1 EL Öl,
2 Eier (Größe M)

Das Suppenhuhn waschen, den Gabelknochen an der Halsöffnung entfernen und das Huhn zerlegen (Schenkel, Flügel, Brust, Rücken halbiert). Die Hühnerteile mit 2,5 l Wasser in einen großen Topf geben und auf kleiner Flamme zum Kochen bringen.



Während die Brühe aufgeköcht wird, aus Mehl, Salz, Öl und Eiern einen Nudelteig kneten. Er sollte glatt, glänzend und leicht feucht sein. Nehmen Sie anfangs lieber etwas weniger Mehl. Es ist nämlich immer einfacher, in einen zu feuchten Teig etwas mehr Mehl einzukneten als etwas mehr Flüssigkeit in einen zu trockenen Teig. Lassen Sie den Teig unter einem feuchten Tuch 15 min ruhen. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsplatte dünn ausrollen, 10 min trocknen

lassen. Beide Seiten sollten leicht bemehlt sein. Den Nudelteig zu einem langen Strang aufrollen, in schmale Streifen schneiden. Die Nudeln dann auf eine trockene, bemehlte Fläche streuen, mit den Fingern auflockern und noch etwas antrocknen lassen.

Wenn das Wasser kocht, schöpfen Sie den sich bildenden grauen Schaum mit einem Schaumlöffel ab. Ganz wenig Wasser dazugeben, noch einmal aufkochen, wieder den Schaum abschöpfen. Man fährt in dieser Weise fort, bis sich kein Schaum mehr bildet. So wird die Brühe am Ende ganz klar. Den Lorbeer und eine Prise Salz dazugeben und 30 min auf kleiner Flamme kochen lassen.

In dieser Zeit die Zwiebeln abziehen, Möhren, Sellerie und Kartoffeln schälen. Die Paprika halbieren, Stielansatz und Samen entfernen. Die Tomate zuerst in die kochende Brühe tauchen, in kaltem Wasser abschrecken, schälen, Samen entfernen. Zwiebeln, Möhren, Sellerie, Paprika und Tomaten klein schneiden, Kartoffeln vierteln. Petersilie, Dill, Liebstöckel waschen, fein hacken. Die Kartoffeln nach den 30 min zu dem Huhn geben. Nach weiteren 15 min Möhren und Sellerie. Nach weiteren 5 min Zwiebeln und Paprika. Kurz bevor die Gemüse gar sind, die vorbereiteten Nudeln und den Zitronensaft sowie die Tomaten, Petersilie, Dill und Liebstöckel zugeben. Solange weiterkochen, bis die Nudeln *al dente* sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, sofort auftragen.

Tips:

- Wenn Sie verschiedene Gemüsesorten für einen Eintopf verwenden – die *Zamă* lässt sich mit verschiedenen Sorten je nach Saison zubereiten – sollten Sie auf die unterschiedlichen Garzeiten achten. Alles wird zur selben Zeit gar, nichts zerfällt.
- Für Eintöpfe, bei denen das Gemüse in einer klaren Brühe schwimmen soll, immer festkochende Kartoffeln verwenden, von denen man die beim Schneiden austretende Stärke gut abwäscht.

Zubereitungszeit:

120 min

Mămăligă

Polenta mit paniertem Fisch und Mojdei-Sauce

Getreidebreie waren noch vor wenigen Jahrzehnten die Alltagspeise der ärmeren Landbevölkerung. Sie gaben Kraft für die körperlich fordernde Arbeit auf dem Feld. Wenn man es sich leisten konnte, begleiteten Fisch, Geflügel oder Fleisch den Brei.

Für 4 Portionen:

Mămăligă:

1 EL Salz,
200 g Maisgries,
50 g Butter

Fertigstellung der Mămăligă:

ausgelassenes Griebenschmalz,
etwas geriebener, fester Feta



Fisch:

4 Fischfilets (Seelachs, wahlweise auch Rotbarsch, Dorade o.ä.),
50 g Maisgries,
Salz,
Sonnenblumenöl zum Ausbacken

Mojdei-Sauce:

3 Knoblauchzehen,
1 EL Weißweinessig,
Salz

Wählen Sie für die Mămăligă einen großen schweren Topf mit möglichst dickem Boden, etwa aus emailliertem Gußeisen, und bringen Sie darin 1 Liter Wasser zum Kochen. Das Salz zugeben. Den Maisgries unter ständigem Rühren langsam hineinrieseln lassen. Auf mittlerer Flamme langsam kochen lassen, zu Beginn hin und wieder, später ständig umrühren. Der Brei sollte so fest werden, daß man ihn in Scheiben schneiden kann. Ist er zu weich, noch etwas Maisgrieß hinzufügen. Nach etwa 20 min die Butter unterrühren und die Oberfläche des Breis glattstreichen. Noch einmal fünf Minuten auf großer Flamme erhitzen und den Brei auf ein Holzbrett stürzen, wenn er sich von der Topfoberfläche löst. Dann hat er den optimalen Gargrad erreicht.

Zur Mămăligă wird das in einer Pfanne erhitzte Griebenschmalz gereicht. Dazu wird der Gries mit einem Bindfaden in Scheiben geschnitten, die man in das Schmalz und anschließend in den geriebenen Käse tunkt.

Wenn die *Mămăligă* fast fertig ist, den Fisch waschen, trocken tupfen. Maisgrieß mit etwas Salz ver-



mischen, die Filets damit panieren und sofort in das heiße Öl geben. Es sollte drei bis vier Zentimeter hoch in einer tiefen, schweren Pfanne stehen und eine Temperatur von etwa 180 °C aufweisen. An einem Holzstiel, den Sie in das Öl halten, steigen dann feine Luftblasen auf. Backen Sie die Fischfilets in dem heißen Öl goldbraun aus. Rechnen Sie dafür etwa 5 min. Die Garzeit hängt von der Dicke der Filets und der tatsächlichen Temperatur des Öls ab.

Für die *Mojdei*-Sauce gibt man den Knoblauch durch eine Presse. Essig, Salz und etwas Öl vom gebratenen Fisch dazugeben und verrühren. Sie wird zum Fisch serviert.

Sicherheitshinweis:

Vorsicht bei der Arbeit mit heißem Öl. Überhitzen Sie es nicht, damit es nicht Feuer fängt. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Herd fern!

Tips:

- Besonders gut gelingt Polenta in einem Topf mit abgerundetem Boden, wie man sie in Moldawien traditionell für Mămăligă verwendet.
- Zur Mămăligă kann von Hüttenkäse über Schmant, Saure Sahne, Tomatensauce, Ragout fast alles serviert werden.



Zubereitungszeit:

50 min

Găluște

Gefülltes Gemüse

Die aus Reis und Hackfleisch bestehende Füllung der *Găluște* können Sie wahlweise in Paprikaschoten füllen oder in Weißkohl- bzw. Weinblätter einschlagen. Im Film praktizieren die Frauen alle drei Varianten auf einmal.

Für 4-6 Portionen:

400 g Reis,
 Salz,
 3 mittelgroße Zwiebeln,
 6 EL Sonnenblumenöl,
 1 kg Schweinehackfleisch,
 4 mittelgroße Möhren,
 1 EL dreifach konzentriertes Tomatenmark,
 frisch gemahlener Pfeffer,
 10 Paprikaschoten (alternativ 1 kleiner Kopf
 Weißkohl oder auch 500 g Weinblätter),
 1 Bund Petersilie (kraus/glatt),
 500 ml Hühnerbrühe,
 evtl. Schmant,
 Saure Sahne



Den Reis in Salzwasser halbgar kochen, abgießen und beiseite stellen. Die Zwiebeln abziehen, fein hacken und in dem Öl glasig schwitzen. Das Schweinefleisch dazugeben. Die Möhren inzwischen schälen, grob raspeln und zu dem angebratenen Fleisch geben. Einige Minuten in der sich bildenden Flüssigkeit dünsten. Tomatenmark unterrühren, vom Feuer nehmen, erkalten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Den Stielansatz der Paprikaschoten heraus-schneiden. Durch die Öffnung die Samen her-auskratzen und –spülen. Den Strunk des Weiß-kohls entfernen und den ganzen Kopf 2-3 min in kochendem Wasser blanchieren. Man löst die Weißkohlblätter vom Kopf und schneidet die festen Teile der Blattrippen heraus. Weinblätter bereitlegen.

Den Reis mit der Gemüse-Fleisch-Mischung und der fein gehackten Petersilie vermischen. Noch einmal abschmecken. Die Schoten füllen oder in Kohl- und Weinblätter einrollen. In einen Topf schichten, kochende Hühnerbrühe angießen und auf kleiner Flamme etwa 30 min langsam kochen lassen. Mit Schmant oder Saurer Sahne heiß oder auf Zimmertemperatur abgekühlt servieren.

Tip:

- Verwenden Sie rote, gelbe und grüne Paprika. So werden die *Găluște* zu einem farbenfrohen Gericht.

Zubereitungszeit:

70 min

Șașlâc

Moldawische Schaschlikspieße

Ein Grillklassiker, der wohl kaum der einführenden Worte bedarf. Bier und Mineralwasser machen das Fleisch wunderbar zart. Sie können es bei Bedarf auch ein bis zwei Tage marinieren.

Für 5-6 Portionen:

1.250 g mageres Schweinefleisch,
6 mittelgroße Zwiebeln,
Salz,
frisch gemahlener Pfeffer,
5 Lorbeerblätter,
1 l helles Bier,
250 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser



Das Schweinefleisch in kleine, gleichmäßige Würfel schneiden. Die Zwiebeln abziehen, halbieren, jede Hälfte noch einmal vierteln. Die Zwiebelsegmente sollten etwa Höhe und Breite der Schweinefleischwürfel haben, mit denen sie später aufgespießt werden. Fleisch und Zwiebeln schichtweise in einen Topf legen. Jede Schicht mit etwas Salz und Pfeffer würzen und die Lorbeerblätter dazwischen legen. Bier und Mineralwasser zusammengießen. Soviel über das Fleisch geben, daß es knapp bedeckt ist. Mindestens vier Stunden, besser über Nacht kühl stellen.

Zum Grillen steckt man Fleisch und Zwiebeln nebeneinander auf Holzspieße. Über Holzkohlenglut (Abstand etwa zehn bis zwölf Zentimeter) grillen. Dabei immer wieder mit der Marinade bestreichen. Die Grillzeit hängt von der Hitze der Glut, dem tatsächlichen Abstand zur Glut und von der Dicke der Fleischwürfel ab. Probieren Sie einen Würfel, um den Gargrad zu ermitteln.

Tip:

- Bei Grillspießen das Fleisch locker aufspießen, damit die Hitze gleichmäßig überall hin kommt. Ansonsten sind die Würfel außen evtl. verbrannt, innen aber noch roh.

Zubereitungszeit:

30 min

Compot

Süßes Getränk aus frischem Obst

Vera David kann mit diesem Rezept das viele Obst verwerten, daß auf Ihrem Bauernhof anfällt.



Die Zuckerlösung, die den Geschmack des eingelegten Obstes annimmt, wird mit gut gekühltem Mineralwasser verdünnt zu einer süßen, sommerlichen Erfrischung. Die Gläser sollten vor dem Einfüllen des Obstes sehr gut mit kochendem Wasser ausgespült werden. Im Gegensatz zu den hierzulande gängigen Konservierungsmethoden werden Obst und Zuckerlösung nicht durch Einkochen sterilisiert. Wir möchten Ihnen daher empfehlen, die Gläser nicht allzu lange stehen zu lassen. Frisches,

reifes Obst der Saison in beliebiger Menge (Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Sauerkirschen, Aprikosen, Pfirsiche), feinkörniger Zucker in ausreichender Menge Früchte vorsichtig waschen, ggf. entsteinen und in kleine Stücke schneiden. Große Einmachgläser mit etwa drei Liter Fassungsvermögen zu einem Drittel mit Obst füllen, wobei zeitgleich reifende Sorten gemischt werden können. Für ein Glas dieser Größe je nach Geschmack und Säure der Früchte 200-400 g Zucker dazugeben. Mit kochendem Wasser auffüllen und luftdicht verschließen. Damit die Früchte ihr Aroma optimal entfalten und schöner aussehen, sollte der *Compot* möglichst langsam abkühlen. Dazu die Gläser auf den Kopf stellen und mit einer Decke zudecken. Nach zwei bis drei Tagen können sie an einem dunklen und trockenen Ort, etwa dem Keller, gelagert werden.

Tips:

- Für das Einmachen nur vollreife, tadellose Früchte ohne faulige Stellen verwenden.
- Eingemachtes mit zweifelhaftem Geruch und Aussehen sollten Sie sofort vernichten, keinesfalls die Qualität durch Probieren prüfen.

Zubereitungszeit:

15 min